Podomètre H-215 Mode d'emploi

AVERTISSEMENT

1. Votre PODOMÈTRE DIGITALE Ez-V est un instrument de précision électronique qui demande d'être traité avec soin. Évitez de laisser tomber le podomètre et ne pas l'exposer à des chocs violents.
2. Le PODOMÈTRE DIGITALE Ez-V n'est pas à l'épreuve de l'eau. Évitez tout contact avec l'eau ou autres liquides.
3. Toujours utiliser la pile requise et prendre soin de placer le pôle de la pile de façon adéquate.
4. Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice si vous vous n'êtes pas entraîné physiquement depuis une longue période et/ou si votre état de santé comporte des risques.

FONCTIONS :

- Montre : format 24 heures ou12 heures avec indicateur 'P' pour pm
- Compteur de pas : compte jusqu'à 99 999 enjambées
- Compteur de distance : mesure la distance parcourue jusqu'à 999.99 km
- Compteur de calories : estime le nombre de calories brûlées jusqu'à 99 999 kcal.

MONTRE

Réglage de l'heure

1. Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode horloge
2. Appuyez sur le bouton SET – l'heure sur l'écran clignote. Appuyez sur le bouton RESET pour avancer en tranches de 1 heure. Maintenez le bouton RESET enfoncé pour une avance rapide.
3. Appuyez sur le bouton SET encore – les minutes sur l'écran clignotent. Appuyez sur le bouton RESET pour avancer en tranches de 1 minute. Maintenez le bouton RESET enfoncé pour une avance rapide.
4. Appuyez sur le bouton SET de nouveau – l'indicateur 12h/24h clignote. Appuyez sur le bouton RESET pour choisir le format 12h ou 24h.
5. Appuyez sur le bouton SET pour finaliser le réglage.

COMPTEUR DE PAS

Le compteur de pas compte le nombre d'enjambées marchées ou courues.

1. Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode compteur de pas. L'écran indique le nombre 00000. Si un autre nombre est indiqué, appuyez sur le bouton RESET pour remettre le compteur à 00000.
2. Attachez le podomètre sur la hanche à la bande ou à la ceinture d'un short ou pantalon.
3. Prenez soin de placer le podomètre au bon endroit, et perpendiculairement à la surface du sol. (Consultez l'illustration 1).
4. Marchez ou courez, et le podomètre compte chacun de vos pas jusqu'à 99 999.

5. Pour remettre à zéro, appuyez sur le bouton RESET.

COMPTEUR DE DISTANCE

Le compteur de distance indique la distance parcourue. Il est nécessaire de régler le compteur selon la longueur de votre foulée pour que le compteur puisse calculer avec plus de précision la distance parcourue.

1. Pour déterminer la longueur de votre foulée :
   a. Marquez sur le sol la position de la pointe de votre pied
   b. Parcourez dix pas à cadence normale (vous pouvez marcher ou courir, selon l'emploi que vous comptez faire du podomètre).
   c. Marquez sur le sol la position de la pointe de votre pied au dixième pas.
   d. Mesurez la distance en cm entre la pointe de votre pied au premier pas et la pointe de votre pied au dixième pas.
   e. Divisez la distance totale couverte en dix pas par 10 pour déterminer la moyenne de la longueur de votre foulée.

      Exemple : Distance totale parcourue en 10 pas 700 cm
      Divisé par le nombre de pas / 10 pas
      Longueur de votre foulée = 70 cm

2. Calibrez le compteur à distance:
   a. Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode compteur de distance. L'écran indique le nombre 0.00. Si un autre nombre est indiqué, appuyez sur le bouton RESET pour remettre le compteur à 0.00.
   b. Appuyez sur SET – le nombre à l'écran clignote. Appuyez sur RESET pour régler la longueur de la foulée par tranches de 1 cm. Maintenez le bouton RESET enfoncé pour une avance rapide.
   c. Appuyez sur le bouton SET pour finaliser le réglage.
3. Fixer le podomètre sur la hanche. (Consultez les instructions COMPTEUR DE PAS).
4. Marchez ou courez, et le podomètre accumule la distance parcourue jusqu'à 999.99 km.
5. Pour remettre à zéro, appuyez sur le bouton RESET.

COMPTEUR DE CALORIES

Le compteur de calorie indique le nombre total de calories consommées depuis la dernière remise à zéro.

1. Calibrez le compteur de calorie:
   a. Appuyez sur le bouton MODE pour accèder au mode compteur de calories. L'écran indique le nombre 0.00. Si un autre nombre est indiqué, appuyez sur le bouton RESET pour remettre le compteur à 0.00.
   b. Appuyez sur SET – le nombre à l'écran clignote. Appuyez sur RESET pour entrer votre poids par tranches de 1 kg. Maintenez le bouton RESET enfoncé pour une avance rapide.
   c. Appuyez sur le bouton SET pour finaliser le réglage.
2. Fixer le podomètre sur la hanche. (Consultez les instructions COMPTEUR DE PAS).
3. Marchez ou courez, et le podomètre accumule le nombre de calories consommées jusqu'à 99 999 kcal.

4. Pour remettre à zéro, appuyez sur le bouton RESET.

REMPLACEMENT DE LA PILE

Si l'affichage faibli, remplacez la pile par une nouvelle pile de type LR1130.

1. Retirez le couvercle du compartiment à pile à l'aide d'un tournevis plat.
2. Retirez la vieille pile et insérez une nouvelle pile en s'assurant de placer le pôle (+) de la pile vers le haut.
3. Remettez en place le couvercle du compartiment à pile.

NOTE : Vous devez régler la longueur de votre foulée, entrer votre poids et ajuster l'heure après chaque remplacement de la pile.